Cómo construir un Buen Vivir común

Reflexiones de la comunidad (Platohedro)

Transcipción de los programas de radio sobre el Buen Vivir

Los siguientes testimonios aquí transcritos integran los episodios del programa de radio "Sintonías Radicales para el Buen Vivir" producido por Platohedro durante los meses agosto y septiembre de 2020. Estos programas fueron emitidos semanalmente durante el mes de septiembre en la emisora comunitaria La Esquina Radio de Medellín, Colombia y posteriormente compartidos como podcast.

Para guiar la conversación invitamos a reflexionar artistas, creadorxs, pensadorxs y colectivos de Medellín, de otras regiones de Colombia y de América del Sur (Argentina, Ecuador, Venezuela y Chile), también a integrantes y participantes de los procesos pedagógicos de Platohedro y proyectos aliados de la ciudad.

A cada invitadx le pedimos reflexiones sobre alguno de los 13 principios del Buen Vivir conectadas con sus experiencias, saberes, prácticas y sueños. Luego incorporamos estas voces dentro del programa de radio, para ponerlas en diálogo con los materiales que previamente veníamos elaborando como reflexión interna desde Platohedro, ahora plasmadas en formato radiofónico para compartir en comunidad.

Lo que sigue es una compilación de las colaboraciones recibidas como testimonios que nos llegaron en formato de audio. Agradecemos especialmente a las personas que se sumaron con entusiasmo a esta iniciativa. En un tiempo en que vivimos tantas restricciones, debido a la pandemia del COVID-19, la generación de estas colaboraciones remotas nos nutrió desde la conexión afectiva con nuestras aliadas.

1. Suma Manq aña | #SaberComer

ACA -La asociación de campesinos de Antioquia- es una organización que promueve el fortalecimiento de los procesos organizativos de base de las comunidades campesinas a través de la formación, investigación, comunicación y movilización, que permitan fortalecer el movimiento social, incidir políticamente, asegurar la permanencia en el territorio en condiciones de dignidad, autonomía y disfrute pleno de derechos.

Mi nombre es Ancizar de Jesús Morales Zuluaga, soy del municipio de San Francisco, Antioquia, oriente antioqueño. Hago parte de la Asociación Campesina de Antioquia desde el año 2006 cuando inicié un trabajo en este municipio que es fundamental: la defensa y la permanencia en el territorio ante los megaproyectos y muchas otras cosas más como la soberanía alimentaria, o más bien la agroecología.

El tema de la agroecología es muy importante porque si permanecemos en el territorio y queremos defenderlo, también buscamos dejar de lado un montón de cosas que tenemos que comprarle a las empresas y que nosotros podemos hacer también en nuestra misma comunidad,o en nuestra misma finca, como son los abonos. Entonces cuando hablamos de agroecología se trata de utilizar la mayoría de materia prima que tenemos en la misma finca sin dejar de lado, sin botar,

Entonces cuando hablamos de agroecología se trata de utilizar la mayoría de materia prima que tenemos en la misma finca sin dejar de lado, sin botar, porque es que a veces el abono es el que producimos nosotros y el que nos venden tiene un montón de cosas pero en realidad no hay como el mejor abono que uno puede hacer en su misma finca.

Ligado también al tema de la agroecología es importante resaltar la soberanía alimentaria, que es algo transversal a los otros dos ejes fundamentales (la defensa y la permanencia del territorio, y la agroecología). Entonces creo que la soberanía alimentaria es también saber qué es lo que queremos nosotros, dónde lo cultivamos, qué cultivamos, cómo lo consumo, para no depender de otras cadenas en el mercado. Es como la diferencia entre entender qué es seguridad alimentaria y qué es soberanía alimentaria. Para mí la seguridad, y para muchos también, pero para mí fundamentalmente la seguridad alimentaria es cuando yo le aseguro a cualquier familia que le voy a dar arroz por ejemplo. Le voy asegurar el arroz diario, pero no le estoy dando algo que sea soberano. Mientras que la soberanía alimentaria es que yo estoy decidiendo como persona qué es lo que voy a consumir, de dónde lo voy a consumir, qué trae este producto que voy a consumir, porque cuando uno también trabaja desde esta perspectiva no podemos olvidar que la familia está incluida, hace parte de este proceso y que todos debemos de luchar en la medida por sostenernos ahí, día tras día luchando pero sin olvidar las raíces de donde venimos.

Creo que el campo colombiano es nuestro eje fundamental, es nuestra vida para todos, y lxs invito a que sigamos la defensa del territorio y la agroecología sin dejar de lado el tema de la soberanía alimentaria, entonces lxs invito a todxs como campesinxs a que sigamos en este proceso.

2. Suma Umaña | #SaberBeber

Salomé Ramirez es maestra en Artes Plásticas especializada en investigación en arte y creación, con énfasis en prácticas artísticas y culturales, fotografía, contenidos pedagógicos y metodológicos, asesoría de proyectos artísticos y curaduría.

Mi nombre es Salomé Ramirez y les quiero contar una de mis recetas favoritas de una bebida que utilizo para el cólico, el cólico menstrual o cuando estoy con el estómago un poco inflamado, o cuando quiero relajarme un poco porque es una bebida muy caliente.

Los ingredientes que uso son: una hojita, o depende del tamaño pueden ser varias hojitas de una planta que se llama siete poderes, tres o cuatro hojitas de menta, panela, agua, limoncillo, la raíz del limoncillo y limón. Primero pongo el limoncillo a hervir en el agua, es más duro entonces para que suelte la sustancia de la raíz. Lo dejo hervir un poquito, luego agrego la menta y la panela hasta que se haga como una aguapanela, hasta que esté así como jaladita y agrego la hojita de siete poderes que es muy fuerte, entonces esa la agrego al final sin hervir, sino cuando el agua está ya hervida como una aguapanela. Dejo reposar un poquito, porque esa hojita suelta una tintura amarilla, y es muy aromática. Luego agrego medio limón o un limón entero, depende del gusto de cada unx. Y listo, queda una especie de aguapanela muy aromatizada, muy caliente por el tipo de plantas que utiliza.

Esta bebida genera relajación corporal, baja el cólico, es muy confortable tomarla por el aroma del siete poderes y de la menta, junto con el limón. Es una mezcla que me gusta mucho, la suelo tener en la huerta de mi casa, es muy recomendable.

3. Suma Thokoña | #SaberDanzar

Aniara Rodado es coreógrafa, artista e investigadora. Desde una perspectiva transfeminista, Aniara explora la brujería y las relaciones interespecíficas a partir del mundo vegetal.

Saber danzar como principio del buen vivir implica entrar en una danza, disfrutar una danza que incluye a todo aquello que compone los ecosistemas, la existencia, la vida. No estamos hablando solamente de seres vivos como lo entiende la biología, o al menos como se ha entendido hasta ahora (como seres con ADN y todas estas cosas), sino de vivir bien con los virus, vivir bien con las piedras, con las rocas, con todo tipo de minerales y con el resto de cosas que componen el universo en el que estamos.

Me pregunto cómo hacer una danza que no sea al estilo Shiba, donde hay un ser antropomórfico, un Dios, que a pesar de todo el exceso de brazos, también es un ser que podemos identificar como humano y que va creando el mundo al mismo tiempo que va danzando, como un demiurgo. Más bien yo creo que la danza como principio del buen vivir, y en conexión con los otros principios, nos invita a observar muchísimo y sobretodo a entrar en una dinámica de apertura en el espacio. Este es un principio básico de la danza, abres el espacio, solo que en este momento tal vez yo creo que el buen vivir necesita una danza que emule más bien otros tipos de danza. Como coreógrafa me interesa aprender a bailar por el momento con las plantas, después veremos quién más puede ser mi maestra o mi maestro, pero en este proceso de crecimiento quiero aprender a bailar con las plantas.

Hay un deseo profundo de intentar dejarme penetrar por ellas, como lo hacen todos los días, por la comida que ingiero, de las comidas que bebo, de los medicamentos que tomo, de las drogas, de todas estas cosas, e intentar empezar a ver como ellas me modifican desde adentro, y con esa modificación ver de qué manera puedo tal vez intentar entender el mundo de otra manera. Porque evidentemente si pensamos que la danza es sobretodo un goce exclusivo de los seres humanos, hay siempre esta tendencia de decir que solo los seres humanos danzamos, que solo los humanos tenemos conciencia, que solo los humanos somos capaces de crear cultura o no sé qué otras historias antropocéntricas. Yo creo que el buen vivir es aprender a danzar con otros seres; a ver si nos desgarramos un poquito y perdemos la forma humana.

4. Suma Ikiña |#SaberDormir

Yuliana Rodriguez es psicóloga, coordinadora del programa D-Formación de Platohedro y co-fundadora de la plataforma Motivando a la Gyal. Le interesa la experimentación e investigación sobre metodologías y pedagogías alternativas.

Para dormir tranquila intentó mantener una rutina para inducir o invitar a mi cuerpo a descansar. Habitualmente comienzo lavándome la carita, la humecto, me peino el cabello, me hago una trenza, me cepillo los dientes, me pongo la pijama, voy a la cocina, traigo una botellita de agua para ir tomando, voy acomodando las cosas para dormir. Entonces destiendo la cama, me acuesto, prendo el T.V o leo el libro que estoy leyendo en ese momento porque me da más sueñito, siento que eso me ayuda a bajar la energía.

Cuando ya siento que mi cuerpo está empezando a sentir más reposo comienzo a pensar todas las cosas que hice en el día. Las cosas cosas que aprendí, las cosas básicas o que me hicieron sentir muy bien, recuerdo también lo que me gustaría cambiar, que puedo mejorar.

Pienso en las personas que están a mi alrededor e intento enviarle energía, pensar que les ocurran cosas buenas, tengan buena salud. También agradezco a las mascotas con las que comparto todos los días, toda la vida que hay a mi alrededor: los árboles que veo por mi ventana, cuando paseo, el viento, el agua, las plantas,la comida, agradezco todo.

Esa es mi última etapa porque siento que ahí ya empiezo a dormirme. A veces cuando de pronto estoy muy cargada o muy triste, o me estoy sintiendo mal por alguna situación personal o de mi contexto, o de personas cercanas, está bien pensar en que puedes contarle esas situaciones o esas cosas a un quitapesares, que es un muñequito que puedes tener debajo de la almohada para que el guarde esas sensaciones y te ayude a transformarlas.

Yo soy Julieta y soy de Medellín. Muchas gracias por invitarme a conversar.

5. Suma Irnakaña|#SaberTrabajar

Gabriel Duque. Proyecto NN es un colectivo de arquitectura, diseño y gestión cultural proponiendo posturas y acciones críticas sobre los problemas del espacio y la ciudad.

El trabajo colaborativo se ha convertido en la posibilidad de encontrarnos en escenarios comunes: entre disciplinas, saberes, personas, ideas y prácticas. El trabajo colaborativo nos ha servido para expandir los horizontes hacia otras áreas del conocimiento, dejarnos permear, llenar y ensuciar de otros.

En proyecto NN este pretexto nos sirve para invitar a les amigues y plantear unos paréntesis en las individualidades de la ciudad para encontrarnos comunes, y entender si los haceres comunes y las formas de cada uno, las individualidades, pueden ponerse en función de un proyecto común.

6. Suma Lupiña|#SaberMeditar

Lina Mejía. Cofundadora y directora de Platohedro. Medellín, Colombia.

La meditación para mí es un acto revolucionario, porque es la capacidad de detenerse y respirar, observarse, conocer sus pensamientos, sus propias voces. Aprender a escuchar esa voz que habla más silenciosa, a la cual no le queremos creer, pero que es la más sabia. Y dejar de escuchar esa voz gritona, criticona, fastidiosa que nos acompaña; la que nos instaló el sistema educativo, que nos ha instalado el dogma, que nos han instalado siglos y siglos de miedo.

Entonces se trata de parar, sentarse, detenerse de pie, sentadx, acostadx y simplemente respirar y no juzgar, simplemente observar y dejar ir; aprender a respirar y llenar el cuerpo de oxígeno. Es estar con una misma pero además, una misma con todas sus células, sus bacterias y sus órganos; y toda esa tecnología genial que tenemos como cuerpos vivientes.

Es entendernos, es escucharnos, es estar en esas profundidades que usualmente no nos permitimos, ni queremos llegar y allí, en este proceso lo que pasa a nivel físico es muy interesante, porque las células también se tranquilizan, tienen un momento de pausa para ponerse al día, para regenerarse y mantener un equilibrio en el cuerpo. Esto ayuda a que las aguas fluyan, a que la temperatura de nuestro cuerpo esté donde debe de estar; y entender que nosotras allí, en ese silencio, en esa quietud, en esa pausa, estamos precisamente donde debemos estar. Esa perfección, esa quietud, son también momentos en que podemos conversar con nuestra propia divinidad, con nuestra propia existencia, deseos y calmar los miedos.

Invito a todas a la meditación, no se juzguen, simplemente paren y respiren. -Inhala y exhala-,-inhalan y exhalan-,

los pensamientos que suscitan simplemente obsérvenlos. ¿Cómo te hacen sentir?

¿Qué pasa en tu cuerpo cuando llegan estos pensamientos? También déjalos ir, espera a que lleguen otros, pero mantente ahí, contigo y con el universo, con el cosmos y todas las energías.

7. Suma Amuyaña | #SaberPensar

Tatiana Avendaño es filósofa, raver, practicante de seguridad digital y aprendiz de telepatía y clarividencia.

Para mí el pensamiento especulativo es una herramienta política, y por supuesto también es una herramienta estética, como transhackfeminista.Trabajo en futurotopías transandinas y ahora mismo avanzo en el capítulo cuerpo-antena, que trata de construir la infraestructura de comunicación del futuro. Esta infraestructura parte del hackeo del propio cuerpo, es tejer de nuevo la conexión con los sistemas de la vida. Y así poder recuperar, reconstruir esas otras formas de comunicación que estoy segura que teníamos hace mucho tiempo los seres humanos, y que nos permitían estar conectados con todos los sistemas de la vida y transmitir información en mensajes, recibir data no solamente de nuestra especie sino de todas las especies.

Esto lo hago justamente por mi trabajo en temas de seguridad digital, ya que no puedo confiar totalmente en internet, pero como vivo en Ecuador, muchos de mis amores y de las personas que quiero están lejos. Y me enfurece, me da mucha rabia, me frustra muchísimo, que mi único medio de comunicación con estas personas que quiero tanto sea internet. Porque me resisto a que mi amor, mis amores, mis emociones, mis sentimientos, mis temores sean vigilados, capturados, seguidos, almacenados, analizados.

Creo que justamente estos afectos nos pueden ayudar a construir otros tejidos y a comunicarde otro modo.

Y efectivamente cuando lo exploramos y los trabajamos sucede. Mis aliados en este momento son los cristales, trabajo y hago meditación con cristales, justamente para poder dialogar con otras especies y aprender de estas otras especies que están en nuestros dispositivos electrónicos, que los hacen funcionar. Nosotrxs nos hemos desconectado de todas sus potencias y creo que esas potencias, que estaban en la naturaleza, son lo que permiten que internet haga lo que hace y funcione como funcione. Entonces esta capacidad de comunicación en tiempo real no es una capacidad del internet sino que es una capacidad previa, una característica de la naturaleza y mi proyecto consiste en recuperarla. Mi futurotopía transandina busca tejer esa relación de nuevo con los sistemas de la vida, en un entramado con la tecnología también.

Y en relación al Buen Vivir, por supuesto que mis futurotopías transandinas están relacionadas profundamente con el sentir y el pensamiento andino. Creo que es necesario sacudir al buen vivir de esa captura que tuvo como concepto por los gobiernos de izquierda en América Latina, y de esa promesa. Por ejemplo, no basta con que existan los derechos de la naturaleza en la constitución si seguimos entregando concesiones mineras para la explotación de la tierra. Creo que el buen vivir está justamente en esa conexión, en esa relación con todas las especies, y en que dejemos de creer que el hombre blanco es el centro de la naturaleza y podamos pensar en relacionarnos de otro modo con la vida.

8. Suma Munaña, Munayasiña | #SaberAmarYserAmadx

Val trujillo es transfeminista antiespecista de la ciudad de Medellín.

Entiendo el amor como un sentir que posibilita el movimiento de la vida. Entiendo que amor debe estar presente en todas las relaciones que vamos entablando tanto humanas como no humanas.

Es mi motor de bienestar y por eso he intentado caminar junto a él a donde voy, le he hecho muchas preguntas, sobretodo al amor que se establece en las relaciones erotico-sexoafectivas y que conocemos comunmente como el amor de pareja, porque siento que se ha tergiversado su significado. He cuestionado la monogamia implícita que hay en este tipo de relaciones, he procurado así reterritorializar un territorio desde la destrucción de estas imposiciones.

El amor libre y la libertad sexual implica una serie de variedades adaptables a diversos temperamentos amorosos o afectivos, y reviste una multitud de formas, variando desde la monogamia simple a la pluralidad simultánea. Cuando hablo de no monogamia, hago referencia específicamente a una serie de desarticulaciones de un pensamiento, discurso y practicas normativas que han direccionado nuestros afectos y deseos a una manera implícita e incuestionada para relacionarnos, por lo tanto, esa no monogamia es una propuesta de orientación relacional que busca no solo, cómo es necesariamente, una múltiple y simultánea relación sexoafectiva, sino que pretende deslegitimar un único modelo hegemónico para llevar a cabo esos vínculos, así sea con una sola persona.

Una relación no monógama para mi no significa únicamente abrir esa posibilidad de los múltiples vínculos, sino de jerarquizar el modelo canónico relacional, dejar de creer que hay ciertos roles, acciones, deberes y derechos implícitos cuando se construye una relación, dejar de hacer proyecciones de vida en la vida de esas otras personas y pactar juntas la construcción de edificaciones. No dar nada por sentado, no obviar el modo de operar de una nueva relación, que no es la misma de antes, no funciona como lo que vemos alrededor. Por eso hay que construir acuerdos y reformularse cuando se considere necesario.

Sin embargo, y a pesar de la desterritorialización, es evidente también que hay una carga cultural fuerte y pesada con la que crecí y me crié, y sigue siendo la norma. Dejarla a un lado implica un gran esfuerzo, por ejemplo lidiar con un dolor que no es físico, sino que es causado por los celos y la necesidad de control no es fácil, porque no es fácil despatriarcalizar las relaciones sexoafectivas, pero creo firmemente que sí es necesario hacerlo.

9. Suma Ist aña | #SaberEscuchar

Colectiva 22 bits de Chile, Bárbara Molina y Matías Serrano, exploran la frontera entre arte, diseño, sonido y tecnología desde una perspectiva tecnofeminista, desarrollando proyectos artísticos en diversos formatos que buscan generar instancias de trabajo y creación colectiva, a través de procesos de escucha y bricolaje electrónico.

Texto publicado previamente en el boletín Viral 07 de El Rayo Verde (Julio, 2020) disponible en http://elrayoverde.cl/wp-content/uploads/2020/09/boleti%CC%81n07.pdf

Pensar y escribir sobre las prácticas sonoras en medio de la pandemia de COVID-19, con su irrupción y alteración de las cotidianidades, tiene una carga diferente al hacerlo desde Chile. Porque no se trata, simplemente, de ver y escuchar a una ciudad que vació sus calles debido a las cuarentenas, sino que en este contexto, se vaciaron calles que estaban siendo ocupadas como espacios políticos, principalmente desde el 18 de octubre de 2019.

Ese día, la normalidad, y por cierto su sonoridad, se había transformado completamente. Luego de algunas semanas de evasiones masivas de estudiantes secundarios en el metro de Santiago, el aumento de la represión y el cierre de las estaciones de metro,hizo encontrar a toda la ciudad en la calle,

a las personas unas a otras. La rabia acumulada produjo diversas manifestaciones sonoras: algunas personas gritaban y aplaudían, otras sacaban las cacerolas a la calle. Los autos que transitaban acompañaban con bocinazos mientras atravesaban alguna barricada. Muchos tomaban piedras o palos y los usaban para golpear basureros, carteles o rejas, extendiendo así su propia rabia y formando un gran cuerpo sonoro. Amorfo, disonante, disidente, pero propio. Símbolo del hastío de formar parte de este experimento neoliberal.

De repente, habíamos dejado de ser cuerpas individuales, sobreviviendo a duras penas y de manera angustiosa, y estábamos comenzando a mirar hacia el lado, notando que las crisis no eran tan personales. Si bien el estallido social no es algo que se produjo de un día para otro, siendo resultado de procesos de lucha que tienen una larga trayectoria, desde ese día, en adelante, nuestra percepción de la realidad, y por ende nuestra identidad, comenzó a mutar de manera colectiva. Comenzamos a abandonar la lógica vertical, de ser nombradas y ordenadas por los criterios de la autoridad de turno, y empezamos a preguntarnos cómo nos queríamos identificar y organizar. Si el estallido del 18O, como pulsión emocional, se manifestó sonoramente, principalmente como cacerolazos, las semanas y meses posteriores fueron incorporando además un componente mucho más poderoso: la escucha.

Las cuerpas individuales se dejaron de encontrar solas, y la manera de forjar los enlaces era a través de crearlos, en espacios de comunicación amorosa y horizontal. Proliferaron los cabildos y asambleas, de trabajadores, estudiantes y en los territorios. Se abrieron nuevos espacios de conversación donde la escucha era el mecanismo principal de, primero, reconocimiento de identidad individual, al permitirnos resonar con los conflictos e inquietudes de otras personas, y también de construcción de proyectos colectivos que hicieran sentido a esas comunidades. En la época de las redes sociales, y el capitalismo del yo, y la proliferación del auto-reconocimiento a través de las imágenes, se abrió una brecha en la que nos volvimos a reconocer como colectiva a través de otros modos perceptivos: escucharnos, ser cuerpas presentes, y mantener la memoria viva de quienes ya no estaban.

A algo así, sonaba la "normalidad" en la que nos encontrábamos, hasta justo antes de la pandemia. La distancia social que debimos adoptar como forma de cuidarnos tenía otro sabor, porque significaba fragmentarnos y separarnos de los espacios que nos habían definido los últimos meses, los lugares en los que resonábamos, y vivíamos. Las tecnologías de la información y comunicación nos ofrecen alternativas para no perdernos de vista, pero son sustitutos pobres de la riqueza que tenía escucharnos y vernos frente a frente. El ruido de las calles y el movimiento popular se reemplazó por el ruido algorítmico de las redes sociales, los servicios de streaming, y el del espectáculo televisivo con los informes diarios de la pandemia. Volvimos a estar delimitados y designados por una autoridad y sus intereses antojadizos, sin tener mucha posibilidad de seguir ocupando los espacios públicos y construyendo nuestra dignidad. Añoramos escucharnos sin el filtro de un micrófono de manos libres, en el espacio público, en comunidad.

Sin embargo, ese espectáculo pobre y propio de la política chilena, tuvo una particularidad: el día 14 de julio, anterior a la votación por el retiro del 10% de las AFPs, del ahorro personal de previsión, en la Cámara de Diputadas y Diputadoslas cacerolas volvieron a sonar. Se propagaron por cada ciudad del país, a modo de advertencia.

El sonido metálico, el mismo que nos hacía aparecer y hacernos visibles, se volvió a utilizar para advertir a los de la política de las apariencias: no estamos en silencio, estamos al acecho. Volveremos a aparecer, viviremos escuchándonos, venceremos resonando.

10. Suma Aruskipaña | #SaberHablarBien

Corina Salas Venezuela y Brasil, Autogestora e investigadora educativa. El espíritu de su quehacer es cuidar de las relaciones humanas y hacer de ellas escuela.

¿Qué es la Comunicación No Violenta?

La comunicación no violenta busca dar a la vida (a la nuestra y a la de las otras personas) aquello que necesita para estar más viva. Ese movimiento es algo propio del ser humano, algo ancestral.

Marshell Roserbeg dedicó su vida a esta investigación y se considera el creador de la Comunicación No Violenta.

Para él detrás de toda expresión humana hay necesidades satisfechas o insatisfechas. Si estoy feliz, alguna necesidad está satisfecha, por ejemplo, de amor, cariño. Si estoy triste alguna necesidad NO está satisfecha, tal vez de apoyo, paz. Esas necesidades, que también pueden ser vistas como valores o principios son comunes a todos los seres humanos.

Por ejemplo, Jun en Japón y Maria en Medellín, tienen por ser humanos necesidad de alimentación, sustentabilidad, salud… lo que cambia es la forma en que cada uno satisface su necesidad. La estrategia. Jun de Japón considera que su necesidad de alimentación se satisface con sushi, en cambio Maria de Medellín, lo hace con una bandeja paisa.

Es diferente también la prioridad que le dan a cada necesidad.

Si Jun está en la cárcel es probable que la libertad sea una necesidad prioritaria, en cambio si Maria no está en la cárcel y está sin recursos económicos es probable que la sustentabilidad sea prioridad.

Ahora me preguntan también ¿Cómo puede contribuir la CNV para mejorar nuestras relaciones?

En nuestra cultura aprendemos a realizar constantemente juicios moralizantes que no mejoran nuestras relaciones. Por ejemplo, si le decimos a nuestra pareja "Es que tú solo piensas en trabajo" es probable que no nos escuche tanto, a si le decimos, "yo necesito compañía y me gustaria que pasáramos más tiempo juntas, yo imagino que tu trabajo te realiza y te da felicidad, ¿podríamos encontrar una manera en que tú puedas sentirte realizada y feliz y yo me sienta acompañada?"

El conflicto desde la perspectiva de la CNV, es un momento en que están en oposición las estrategias con las que las personas implicadas en el conflicto satisfacen sus necesidades. Considerando que las necesidades de todas las personas son importantes, la CNV nos indica un camino, que con práctica vamos transitando. Primero, es preciso conectarnos con nosotras mismas. Parar, respirar y observar, ¿Qué me está pasando?, ¿Qué estoy sintiendo?, ¿Qué estoy necesitando?. Y después conectarnos con la otra persona ¿y ella? ¿Cómo se está sintiendo?¿Por qué está haciendo lo que hace? ¿Qué estará necesitando?. Para después, preguntarnos ¿Qué podríamos hacer que ayude a satisfacer las necesidades de ambas?

Así, la CNV, nos ofrece una forma de ver las relaciones que posibilita conexión, compasión y empatía con nosotras mismas y con otras personas.

11. Suma Samkasiña | #SaberSoñar

Participantes del Ideatorio, laboratorio permanente de ideas que se organiza de manera autónoma y espontánea por y para lxs jóvenes con apoyo de Platohedro. Es un espacio donde se desarrollan propuestas de creación, estudio alternativo, investigación y reunión, un lugar donde compartir saberes colectivamente y aprender con ritmo propio.

-Para mi saber soñar es no solo dormir bien y tener sueños bonitos sino que también es tener la perspectiva de que todo se puede lograr en la vida.

-Para mi saber soñar es poder seguir pensando en un futuro mejor a pesar de las adversidades que de pronto puedas encontrar en el camino.

-A veces sueño con viajes familiares, a veces cosas de ficción o a veces sueño que viajo por el mundo y conozco gente nueva.

-Normalmente sueño con cosas que no tienen nada que ver con el mundo real y son muy raras y un día llegué al punto que le dije a mi abuelo que no quería volver a soñar y que no iba a volver a dormir, pero por la noche me volví a quedar dormida.

-La mayoría de las veces sueño con cosas que no tienen mucho sentido, tampoco es que yo en mis sueños me ponga a volar pero de repente estoy en una habitación y luego en la otra, o hay veces tambien tengo sueños muy tristes que tienen que ver con cosas que me han pasado en el día a día, o también pueden ser muy alegres, pero es eso, más que todo como influencia de lo vivido.

-Que la familia vuelva a estar junta y poder disfrutarlas como pasabamos antes las navidades.

-No es un sueño que tuve, pero considero que es un sueño como tal y así lo voy a valorar: conocer todas las culturas que pueda, conocer varios países y lugares y tener varias amistades en dichos países.

-Un sueño que quiero que se haga realidad es llegar a Cannes. Llegar a Cannes no simplemente como "Ay, estoy en Cannes" sino ganarme una Palma de Oro, ese es mi sueño. Y otro sería conservar a mis amigos, ese sería otro sueño que quiero que se me haga realidad.

-Ya de un sueño que quiera que se vuelva realidad o un deseo, como se le quiera decir, podría ser avanzar en lo que me gusta hacer que es todo esto de los cortometrajes y las artes audiovisuales, y a raíz de eso pues efectivamente poder ayudar a las personas que amo, a mi familia, a mis amigos.

12. Suma Sarnaqaña | #SaberCaminar

Valeria Magliochetti es psicóloga, docente y música. Creadora de la propuesta KUNUMI que ofrece otra mirada sobre la infancia, la música y el encuentro con otrxs lejos de los estereotipos sociales que estigmatizan.

En relación al Principio de Saber Caminar, iré construyendo mi reflexión y mi aporte, sintiendo el caminar como un Viaje sonoro musical. Caminando por Latinoamérica, descubriendo, encontrando sonidos de la Naturaleza y canciones populares.

Mi proyecto KUNUMI, viaje sonoro musical es una propuesta que acompaña a las infancias…KUNUMI es un niñe que viaja por Latinoamérica para encontrarse con otrxs latinoamericanxs que aman su Música, el Arte, la Naturaleza, su Cultura.Una identidad compartida. La necesidad de encontrarse y de generar transformación social, es su motor. Por eso viaja. Por eso camina. Un caminar por el mundo cultural y social, pero también un viaje a su interior, reconociendo, registrando sus sentimientos, pensamientos y su singular historia vivida. Protege y honra a la Pachamama, su Madre Tierra. Atesora los sonidos de los pájaros, del viento, del mar, de la lluvia. Construye relatos y abraza

Canta canciones del cancionero popular. Creativa-Colectivamente,construye objetos sonoros con material reciclado, transformando en musicalidades aquello que se descarta.

Invitando a la desnaturalización de prácticas, hábitos y decires en los ámbitos educativos y en las Instituciones; poniendo en cuestión y repensar los estereotipos que determinan; que prejuzgan y limitan.

Sentir el Cuerpo como Territorio, un cuerpo biológico y un cuerpo cultural. Un cuerpo historizado, libidinizado, y abrazado de relatos con historias propias y "ajenas" que conforman un Territorio-Cuerpo. Producto de una cultura, de una "novela familiar", de herencias ancestrales. Un Cuerpo con Memoria.

En tiempos de desesperanzas, de hostilidad, de violencia; nuestros cuerpos son muchas veces arrasados y dominados. Pero este Cuerpo también puede ser sostenido por recursos culturales. Esos recursos que nacen en la tierra, en los animales, en las plantas, en la Naturaleza, que se transforman en nuestro Arte, agitando las alas de la fantasía. Construir luchas colectivas, en donde cada Cuerpo Singular danza, juega, canta, transforma. Un Cuerpo político, que contando con sus recursos lucha colectivamente por la emancipación.

Caminar, ofrecer, un cuerpo disponible, una palabra amorosa, una escucha sincera, una mirada esperanzadora, un abrazo que contiene. Y encontrando en ese caminar nuevas formas posibles de transformación.

13. Suma Churaña, suma Katukaña | #SaberDarYRecibir

Pedro Soler es curador, artista, docente y gestor tecno-chamánico, ha llevado a cabo proyectos culturales multidisciplinares en Asia, África, Abya Yala y Europa. Participa en numerosas iniciativas relacionadas con la multimedia, el arte, la ecología y la cultura libre.

El buen dar y el buen recibir. Randi Randi en quechua. Al constante equilibrio, el constante dar y venir; tradicionalmente siempre antes de sembrar se hace una ofrenda a la tierra. También en las culturas indígenas de las Américas dar bien el pago es fundamental. Se paga por la comida, por el tiempo, por simplemente mantener el saludo a la tierra, como los koguis, que cuidan de la tierra, de toda la tierra, desde su Sierra Nevada y haciendo pagos en puntos precisos. Pero ese no es un pago común, con un precio, sino que es con el interés del equilibrio, el equilibrio con el planeta. Y con el randi randi es igual, pero a nivel de la sociedad.

El randi randi engloba todo, como todo el buen vivir, es decir que no estamos hablando solo de personas humanas. Estamos hablando de reciprocidad y si salimos de esta reciprocidad, ya no tenemos donde vivir, ya no tenemos sustento, y pues esto es lo que nos está pasando ahora, con el empobrecimiento del suelo, la pérdida del aire, del agua, porque esta reciprocidad, ha sido abandonada. Este año el índice de agotamiento de los recursos de la tierra ha llegado en Julio o en Agosto a gastar todos los recursos del año, y además ya va un mes con el coronavirus y no es suficiente. Este randi randi es entonces un precepto social, es de dar y recibir, pero lo expandimos en relación en el contexto del buen vivir con todo nuestro entorno, con todas nuestras relaciones.


PLATOHEDRO